

9 Einführung

10 Genuss mit Hindernissen

10 Nahrungsmittelintoleranz – Was ist das?

11 Stoffe, die wir täglich zu uns nehmen

13 Das Wichtigste über Laktose

17 Das Wichtigste über Fruktose

22 Die Verdauung in Ordnung bringen

22 Den Darm verwöhnen

24 Schatzkiste der Gewürze und Kräuter öffnen

26 Den Bauch und die Seele pflegen

27 Spezialdünger einsetzen

27 Trotz allem: topversorgt mit Nährstoffen

29 Ein paar Tricks für den Alltag

SPECIAL

Trotz Intoleranz genießen

- 19 So kann Ihr Kind Apfel genießen
- 22 So verwöhnen Sie den Darm
- 24 Schatzkiste der Gewürze und Kräuter öffnen
- 26 Den Bauch und die Seele pflegen
- 27 Spezialdünger einsetzen
- 27 Topversorgt mit Nährstoffen
- 29 Essen in KITA und Schulküche
- 44 Die Sorge ums Pausenbrot
- 107 Ein gelungener Kindergeburtstag



Genuss mit Hindernissen

Laktose- und Fruktoseintoleranz führen zu vielfältigen Beschwerden. Auch Kinder können davon betroffen sein. Mit den Zuckerschere und den Rucksackmännchen lernt Ihr Kind ganz leicht, seine Verdauung zu verstehen und mit dem Problem umzugehen.



Die Verdauung in Ordnung bringen

Verwöhnen Sie den Darm Ihres Kindes und verhelfen Sie ihm so Wohlbefinden. Mit einer sorgfältigen Auswahl der richtigen Nahrungsmittel und einer Änderung einiger Essgewohnheiten kommen Sie schnell zum Ziel.



Rezepte für die ganze Familie

Eine Ernährungsumstellung muss nicht Verzicht bedeuten! Genießen Sie weiterhin mit Ihrem Kind die Klassiker Pizza, Spaghetti und Eis oder auch raffinierte Gerichte. Freuen Sie sich mit ihm, wie gut es ihm dabei geht.



Wohlbefinden

Die Beschwerden ihres Kindes führen dazu, dass Sie Ihre Ernährungsgewohnheiten umstellen. Doch die Gesundheit ganze Familie wird davon profitieren, wenn Sie in Zukunft beim Kochen auf die wohltuenden Kräfte der Kräuter setzen und chemische Zusatzstoffe vermeiden.

31 [Rezepte für die ganze Familie!](#)

33 Frühstück

40 Getränke

44 Snacks

48 Suppen

54 Salate

58 Kleinigkeiten

64 Hauptgerichte

95 Desserts und Süßes

103 Kuchen und Gebäck

113 Brot und Kleingebäck

116 [Register und Rezeptverzeichnis](#)

119 [Impressum](#)